

TREADMILL GUIDE
GUIDE DU TAPIS ROULANT
GUÍA DE LA CAMINADORA



BASIC OPERATION



CONGRATULATIONS ON CHOOSING YOUR TREADMILL!

You've taken an important step in developing and sustaining an exercise program! Your treadmill is a tremendously effective tool for achieving your personal fitness goals. Regular use of your treadmill can improve the quality of your life in so many ways.

Here are just a few of the health benefits of exercise:

- Weight Loss
- A Healthier Heart
- Improved Muscle Tone
- Increased Daily Energy Levels

The key to reaping these benefits is to develop an exercise habit. Your new treadmill will help you eliminate obstacles that prevent you from exercising. Inclement weather and darkness won't interfere with your workout when you use your treadmill in the comfort of your home. This guide provides you with basic information for using and enjoying your new machine.



IMPORTANT

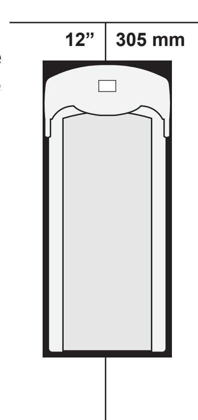
This treadmill has a pre-waxed belt and should never be lubricated or waxed. Lubricating or waxing the belt can cause damage that is not covered by the warranty.



LOCATION OF THE TREADMILL

Place the treadmill on a level and stable surface. Please leave a clear zone behind the treadmill that is at least the width of the treadmill and at least 79” (2000 mm) long. This zone must be clear of any obstruction and provide the user a clear exit path from the machine. In case of an emergency, place both hands on the side arm rests to hold yourself up and place your feet onto the side rails.

For ease of access, there should be an accessible space preferentially on both sides of the treadmill equal to 36” (915 mm) to allow a user access to the treadmill from either side.





CAUTION – RISK OF INJURY TO PERSONS

While you are preparing to use the treadmill, do not stand on the belt. Place your feet on the side rails before starting the treadmill. Start walking on the belt only after the belt has begun to move. Never start the treadmill at a fast running speed and attempt to jump on!

USING THE SAFETY KEY

Your treadmill will not start unless the safety key is placed in position. Attach the clip end securely to your clothing. This safety key is designed to cut the power to the treadmill if you should fall. Check the operation of the safety key every 2 weeks.



WARNING

Never use the treadmill without securing the safety key clip to your clothing.
Pull on the safety key clip first to make sure it will not come off your clothing.

PROPER USAGE

Your treadmill is capable of reaching high speeds. Always start off using a slower speed and adjust the speed in small increments to reach a higher speed level. Never leave the treadmill unattended while it is running. When not in use, remove the safety key, turn the ON/OFF switch to off and unplug the power cord. Make sure to follow the MAINTENANCE schedule in this guide to maintain optimal performance and prevent premature electronic failure. Keep your body and head facing forward. Do not attempt to turn around or look backwards while the treadmill is running. Stop your workout immediately if you feel pain, faint, dizzy or are short of breath.



FOLDING THE TREADMILL

Firmly grasp the back end of the treadmill. Carefully lift the end of the treadmill deck into the upright position until the foot lock latch or deck lock pin engages and securely locks the deck into position. Make sure the deck is securely latched before letting go. To unfold, firmly grasp the back end of the treadmill. Gently press down on the foot lock latch (A or B) with your foot until the lock latch disengages or pull the deck lock pin to release the deck. Carefully lower the deck to the ground.

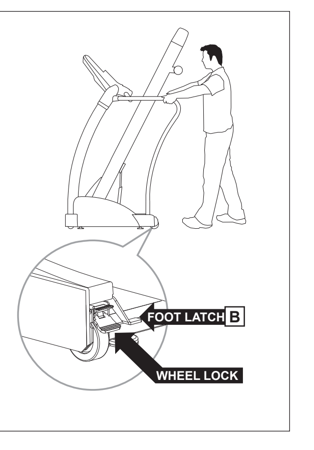
DECK LOCK PIN
OR
FOOT LATCH A

TIP TO MOVE

MOVING THE TREADMILL

Your treadmill has 2 transport wheels built into the frame. To move, make sure the treadmill is folded and securely latched. Then firmly grasp the handlebars, tilt the treadmill back and roll.

Some treadmills have 4 transport wheels and 2 wheel locks that must be released before moving. To unlock wheels, push down on the top lever of the rear wheel locks located on the rear corners of the base frame. Then firmly grasp the handlebars, and slowly move the treadmill. After moving to the desired location, push down on the bottom lever of the rear wheel locks to lock the rear wheels. NOTE: Both rear wheel locks must be locked before using the treadmill.

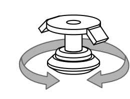


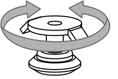
WARNING

Our treadmills are heavy; use care and additional help if necessary when moving. Do not attempt to move or transport treadmill unless it is in the upright, folded position with the lock latch secured. Failure to follow these instructions could result in injury.

LEVELING THE TREADMILL

Your treadmill should be level for optimum use. Once you have placed your treadmill where you intend to use it, raise or lower one or both of the adjustable levelers located on the bottom of the treadmill frame*. A carpenter’s level is recommended. If your treadmill is not level, the running belt may not track properly. Once you have leveled your treadmill, lock the levelers in place by tightening the nuts against the frame.
*NOTE: Some treadmills do not have levelers.


ADJUST HEIGHT


LOCK ADJUSTMENT



USING THE HEART RATE FUNCTION

Your treadmill could be equipped with either heart rate pulse grips or a thumb pulse sensor. To find out what your model has, refer to the beginning of the ASSEMBLY section of your ASSEMBLY GUIDE.

The heart rate function on this product is not a medical device. While heart rate grips or a thumb pulse sensor can provide a relative estimation of your actual heart rate, they should not be relied on when accurate readings are necessary. Some people, including those in a cardiac rehab program, may benefit from using an alternate heart rate monitoring system like a chest or wrist strap. Various factors, including movement of the user, may affect the accuracy of your heart rate reading. The heart rate reading is intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general. Please consult your physician.

PULSE GRIPS

Place the palm of your hands directly on the grip pulse handlebars. Both hands must grip the bars for your heart rate to register. It takes 5 consecutive heart beats (15-20 seconds) for your heart rate to register. When gripping the pulse handlebars, do not grip tightly. Holding the grips tightly may elevate your blood pressure. Keep a loose, cupping hold. You may experience an erratic readout if consistently holding the grip pulse handlebars. Make sure to clean the pulse sensors to ensure proper contact can be maintained.

THUMB PULSE

Place and hold your thumb LIGHTLY over the thumb sensor. The sensor may not work properly if you press too hard. The sensor window should be completely covered by your finger. Wait for a few seconds, and your heart rate will show in the heart rate window. The thumb sensor can also read a pulse from your index finger.

⚠ CAUTION

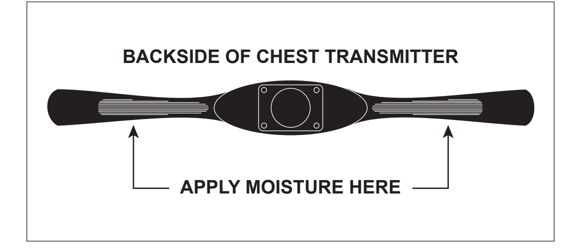
Always stand still on side rails when measuring your heart rate. Checking your heart rate while in motion will cause inaccurate readings. Do not press excessively hard on the sensor as this may cause damage.

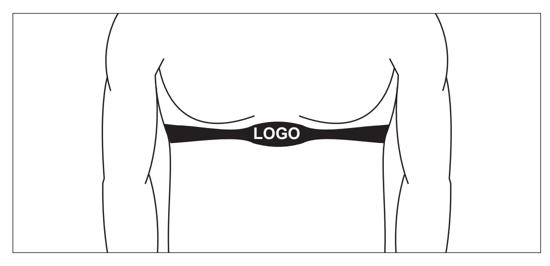


WIRELESS HEART RATE RECEIVER

Some treadmills also include a built-in wireless heart rate receiver. When used in conjunction with a **wireless chest transmitter**, your heart rate can be transmitted wirelessly to the treadmill and displayed on the console. Your treadmill may or may not include a wireless chest transmitter (see the beginning of the ASSEMBLY section of your ASSEMBLY GUIDE).

Prior to wearing the wireless chest transmitter on your chest, moisten the two rubber electrodes with water. Center the chest strap just below the breast or pectoral muscles, directly over your sternum, with the logo facing out. NOTE: The chest strap must be tight and properly placed to receive an accurate and consistent readout. If the chest strap is too loose, or positioned improperly, you may receive an erratic or inconsistent heart rate readout.





MAINTENANCE



Preventative maintenance is the key to smooth operating equipment, as well as keeping the users' liability to a minimum. Equipment needs to be inspected at regular intervals. Defective components must be replaced immediately. Improperly working equipment must be kept out of use until it is repaired. Ensure that any person(s) making adjustments or performing maintenance or repair of any kind is qualified to do so.



IMPORTANT

This treadmill has a pre-waxed belt and should never be lubricated or waxed. Lubricating or waxing the belt can cause damage that is not covered by the warranty.



AFTER EACH USE (DAILY)

Clean and inspect, following these steps:

- Turn off the treadmill with the ON/OFF switch, then unplug the power cord at the wall outlet.
- Wipe down the running belt, deck, motor cover and console casing with a damp cloth. Never use solvents, as they can cause damage to the treadmill.
- Inspect the power cord. If the power cord is damaged, please reference contact information on the back cover of the INFORMATION CARD for assistance.
- Make sure the power cord is not underneath the treadmill or in any other area where it can become pinched or cut during storage or use.
- Check the tension and alignment of the running belt. Make sure that the treadmill belt will not damage any other components on the treadmill by being misaligned.
- If any labels are damaged or illegible, please reference contact information on the back cover of the INFORMATION CARD for assistance.

EVERY WEEK

Clean underneath the treadmill, following these steps:

- Turn off the treadmill with the ON/OFF switch, then unplug the power cord at the wall outlet.
- Fold the treadmill into the upright position, making sure that the lock latch is secure.
- Move the treadmill to a remote location.
- Wipe or vacuum any dust particles or other objects that may have accumulated underneath the treadmill.
- Return the treadmill to its previous position.

EVERY MONTH - IMPORTANT!

- Turn off the treadmill with the ON/OFF switch, then unplug the power cord at the wall outlet. Wait 60 seconds.
- Inspect all assembly bolts of the machine for proper tightness.
- Remove the motor cover. Wait until ALL display screens turn off.
- Clean the motor and lower board area to eliminate any lint or dust particles that may have accumulated. Failure to do so may result in premature failure of key electrical components.
- Wipe down the belt with a damp cloth. Vacuum any black/white particles that may accumulate around the unit. These particles may accumulate from normal treadmill use.
- If your treadmill has air shocks under the deck for lift assistance, lubricate the silver air shock tube with Teflon-based spray found at your local hardware or bike store.

TENSIONING THE RUNNING BELT

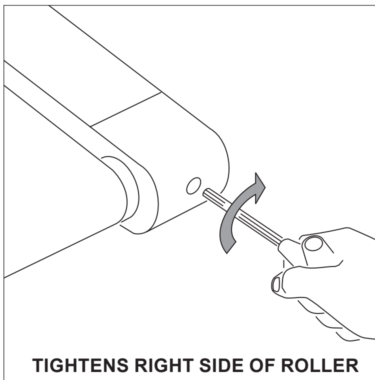
For more information and/or how-to videos, visit our Customer Support section on our website. Contact information is located on the back page of the INFORMATION CARD.



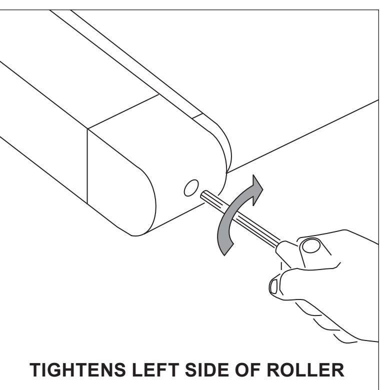
CAUTION

Running belt should NOT be moving during tensioning. Over-tightening the running belt can cause excessive wear on the treadmill as well as its components. Never over-tighten the belt.

If you can feel a slipping sensation when running on the treadmill, the running belt must be tightened. In most cases, the belt has stretched from use, causing the belt to slip. This is a normal and common adjustment. To eliminate this slipping, **turn the treadmill off** and tension **both the rear roller bolts** using the supplied Allen wrench, turning them ¼ turn to the right (clockwise) as shown. Turn the treadmill on and check for slipping. Repeat if necessary, but **never turn** the roller bolts more than ¼ turn at a time. Belt is properly tensioned when the slipping sensation is gone.



TIGHTENS RIGHT SIDE OF ROLLER



TIGHTENS LEFT SIDE OF ROLLER

CENTERING THE RUNNING BELT



For more information and/or how-to videos, visit our Customer Support section on our website. Contact information is located on the back page of the INFORMATION CARD.



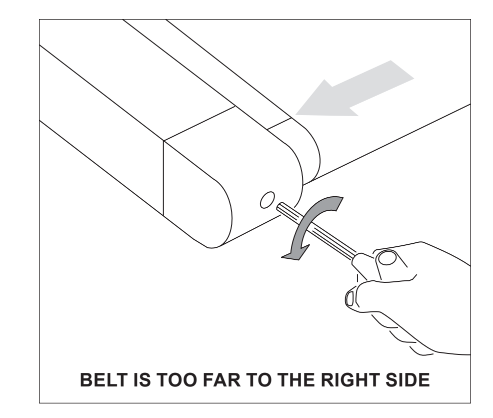
CAUTION

Do not run belt faster than 1 mph while centering. Keep fingers, hair and clothing away from belt at all times.

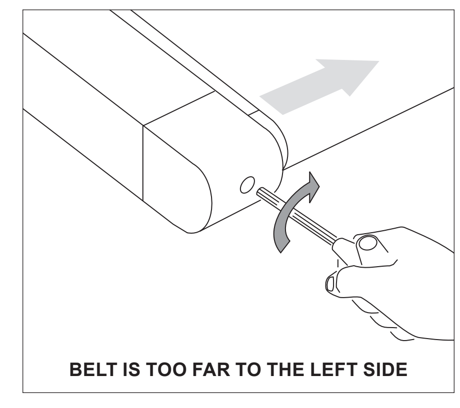
If the running belt is too far to the right side: Using the supplied Allen wrench and with the treadmill running at 1 mph turn the **LEFT** adjustment bolt counter-clockwise a ¼ turn and wait for the belt to adjust itself. Use the motor cover marking or part line as a reference for alignment. Repeat if necessary, until the belt remains centered during use.

If the running belt is too far to the left side: Using the supplied Allen wrench and with the treadmill running at 1 mph turn the **LEFT** adjustment bolt clockwise a ¼ turn and wait for the belt to adjust itself. Use the motor cover marking or part line as a reference for alignment. Repeat if necessary, until the belt remains centered during use.

- If you find the belt is slipping because it is too loose, center it then tension as needed.
- For easier adjustment bolt access, remove the end caps.



BELT IS TOO FAR TO THE RIGHT SIDE



BELT IS TOO FAR TO THE LEFT SIDE

TROUBLESHOOTING



COMMON PRODUCT QUESTIONS

ARE THE SOUNDS MY TREADMILL MAKES NORMAL?

All treadmills make a certain type of thumping noise due to the belt riding over the rollers, especially new treadmills. This noise will diminish over time, although it may not totally go away. Over time, the belt will stretch, causing the belt to ride smoother over the rollers.

WHY IS THE TREADMILL I PURCHASED LOUDER THAN THE ONE AT THE STORE?

All fitness products seem quieter in a large store showroom because there is generally more background noise than in your home. Also, there will be less reverberation on a carpeted concrete floor than on a wood overlay floor. Sometimes a heavy rubber mat will help reduce reverberation through the floor. If a fitness product is placed close to a wall, there will be more reflected noise.

WHEN SHOULD I BE WORRIED ABOUT A NOISE?

As long as the sounds your treadmill makes are no louder than a normal conversational tone of voice, it is considered normal noise.

BASIC TROUBLESHOOTING

PROBLEM: The console does not light up.

SOLUTION: Verify the following:

Does the red light on the ON/OFF switch light up?
NOTE: Some treadmill models do not have a switch that lights up. If this is the case, please proceed with the yes and no solutions below.

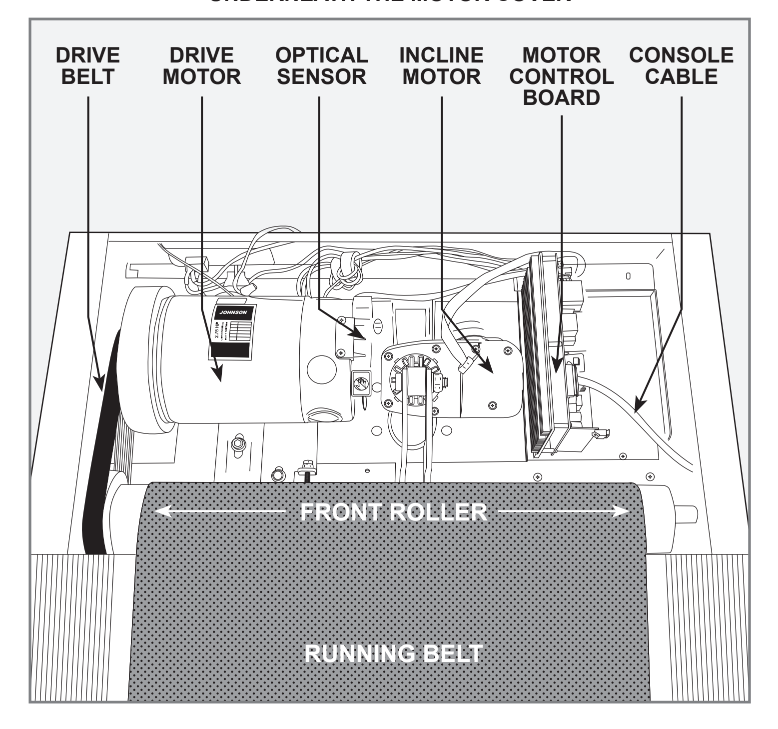
If yes:

- Turn the power off, unplug the power cable and wait 60 seconds. Remove motor cover. Wait until all red LED lights have gone off on the motor control board before proceeding. Next verify that none of the wires connecting to the lower board are loose or disconnected.
- Double-check that all connections are secure, especially the console cable. Unplug and reconnect the console cable to verify.
- Make sure the console cable is not pinched or damaged in any way.
- Plug the treadmill in, turn the power switch on and look for any lit LEDs on the motor control board.

If no:

- Verify that the outlet the machine is plugged into is functional. Double-check that the breaker has not tripped, it is on a dedicated 20-amp circuit, it is not on a GFCI-equipped outlet, and it is not plugged into a power strip/surge protector or extension cord.
- Verify that the power cord is not pinched or damaged and is properly plugged into the outlet AND the machine.
- Verify that the power switch is turned to the ON position.

UNDERNEATH THE MOTOR COVER



PROBLEM: The console reads SAFETY KEY OFF or only displays dashes.

SOLUTION: Verify the following:

- Verify the safety key is securely in place.
- If using a magnetic key, make sure the key is magnetized.

PROBLEM: The belt does not move or moves briefly, but the console works.

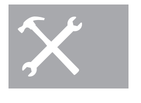
SOLUTION: Verify the following:

- Make sure you are following the recommendations and power guidelines on pages 4 and 5 of this TREADMILL GUIDE. The unit should be on a dedicated 20-amp circuit and not on a GFCI-equipped outlet. Do not plug the machine into a power strip/surge protector or extension cord.
- Check for any belt movement. If so, make note of how far or how long it moves before stopping.
- Try to move the belt by hand. If not, the drive belt may have come off or the motor bearings may have seized.
- Turn the treadmill off and unplug it from the outlet. Remove the plastic motor cover located in front of the machine by taking out the Phillips screws. Check the drive belt for proper alignment.
- With the cover still off, check over the wire and cable connections, as they may have become loose or disconnected during shipping or assembly. Make sure connections are secure and no wires are crimped, damaged, disconnected or burnt.

PROBLEM: The incline does not move, won't go down or does not seem to be at the right level.

SOLUTION: Verify the following:

- Make sure you are following the recommendations and power guidelines on pages 4 and 5 of this TREADMILL GUIDE. The unit should be on a dedicated 20-amp circuit and not on a GFCI-equipped outlet. Do not plug the machine into a power strip/surge protector or extension cord.
- Make sure the console shows a change on the display when the elevation buttons are pressed.
- Turn the treadmill off and unplug it from the outlet. Verify the console cable connections at the top of the mast are connected securely. Make sure all of the multicolored wires are fully inserted into the cable harness.
- Remove the plastic motor cover located in front of the machine by taking out the Phillips screws. Check over the wire and cable connections, as they may have become loose or disconnected during shipping or assembly. Make sure connections are secure and no wires are crimped, damaged, disconnected or burnt.



PROBLEM: No audio comes out of the speakers, but the headphones work.

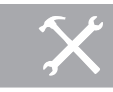
SOLUTION: Verify the following:

- Turn the treadmill off and unplug it from the outlet. Remove the plastic motor cover located in front of the machine by taking out the Phillips screws.
- Check the wire and cable connections to the speaker board, near the motor control board.

PROBLEM: The treadmill circuit breaker trips during a workout.

SOLUTION: Verify the following:

- Make sure the treadmill is plugged into a dedicated 20-amp circuit.
- Verify that you do not have the machine on an extension cord or surge protector.
- Confirm that the machine is not plugged into a GFCI-equipped outlet or on a circuit that has a GFCI-equipped outlet on it.



PROBLEM: The running belt does not stay centered during a workout.

SOLUTION: Verify the following:

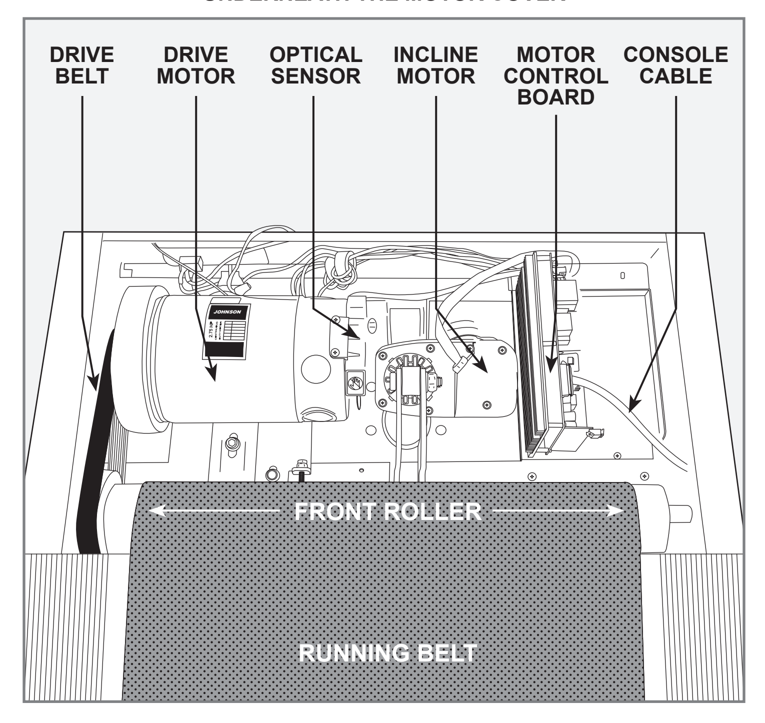
- Make sure the treadmill is on a level surface.
- Verify that the belt is properly tightened and centered (Refer to the TENSIONING and CENTERING THE RUNNING BELT sections for detailed directions).

PROBLEM: Operating speed appears inaccurate.

SOLUTION:

- Turn the treadmill off and unplug it from the wall.
- Remove the screws from the motor cover screws using a Phillips screwdriver.
- Verify that the optical sensor is plugged into the motor control board.
- Inspect the speed sensor cable/connection for any visible damage.

UNDERNEATH THE MOTOR COVER



PLEASE REFERENCE CONTACT INFORMATION ON THE BACK COVER OF THE INFORMATION CARD FOR ADDITIONAL TROUBLESHOOTING ASSISTANCE.

TROUBLESHOOTING HEART RATE
(GRIP-PULSE ONLY)

Check your exercise environment for sources of interference such as fluorescent lights, computers, underground fencing, home security systems or appliances containing large motors. These items may cause erratic heart rate readouts.

You may experience an erratic readout under the following conditions:

- Gripping the heart rate handlebars too tight. Try to maintain moderate pressure while holding onto the heart rate handlebars.
- Constant movement and vibration due to constantly holding the heart rate handlebars while exercising. If you are receiving erratic heart rate readouts, try to only hold the grips long enough to monitor your heart rate.
- When you are breathing heavily during a workout.
- When your hands are constricted by wearing a ring.
- When your hands are dry or cold. Try to moisten your palms by rubbing them together to warm.
- Anyone with heavy arrhythmia.
- Anyone with arteriosclerosis or peripheral circulation disorder.
- Anyone whose skin on the measuring palm is especially thick.

If this troubleshooting section does not remedy the problem, discontinue use and turn the power off.

PLEASE REFERENCE CONTACT INFORMATION ON THE BACK COVER OF THE INFORMATION CARD FOR ASSISTANCE.

The following information may be asked of you when you call. Please have these items readily available:

- Model Name
- Serial Number
- Proof of Purchase (receipt or credit card statement)

Some common troubleshooting questions that may be asked are:

- How long has this problem been occurring?
- Does this problem occur with every use? With every user?
- If you are hearing a noise, does it come from the front or the back? What kind of noise is it (thumping, grinding, squeaking, chirping etc.)?
- Has the machine been maintained per the maintenance schedule?

Answering these and other questions will give the technicians the ability to send proper replacement parts and the service necessary to get you and your treadmill running again!



FRANÇAIS

FONCTIONNEMENT DE BASE



FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE VOTRE TAPIS ROULANT!

Vous venez de franchir un pas important dans l'élaboration et l'application d'un programme d'exercice! Votre tapis roulant est un outil extrêmement utile pour atteindre vos objectifs personnels de mise en forme. Une utilisation régulière du tapis roulant peut améliorer votre qualité de vie de bien des façons.

Voici quelques avantages liés à l'exercice physique :

• La perte de poids

• Un coeur en meilleure santé

• Un tonus musculaire amélioré

• Des niveaux accrus d'énergie quotidienne

L'élément clé permettant de bénéficier de ces avantages consiste à développer des habitudes d'exercice. Votre nouveau tapis roulant vous aidera à franchir les obstacles auxquels vous pourriez faire face en essayant de faire vos exercices. Les intempéries et l'obscurité ne vous empêcheront plus de vous entraîner lorsque vous utilisez votre tapis roulant dans le confort de votre maison. Ce guide fournit les renseignements de base pour utiliser votre nouveau tapis roulant et en profiter.



IMPORTANT

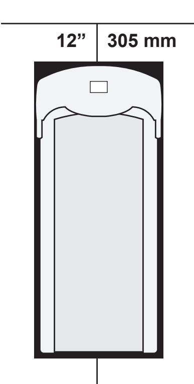
Ce tapis roulant comporte une bande pré-cirée et ne doit jamais être lubrifiée ou ciré. Lubrifier ou cirer la band peut causer des dommages qui ne sont pas couverts par la garantie.



EMPLACEMENT DU TAPIS ROULANT

Placez le tapis roulant sur une surface plane. Il doit y avoir un espace derrière le tapis roulant d'au moins la largeur du tapis et d'un minimum de 2 000 mm (79 po). Cette zone doit être exempte de toute obstruction et permettre à l'utilisateur de descendre du tapis roulant en toute sécurité. En cas d'urgence, placez les deux mains sur les accoudoirs latéraux et placez les pieds sur les glissières latérales.

Pour faciliter l'accès, il doit y avoir un espace accessible, de préférence de chaque côté du tapis roulant, de 915 mm (36 po) pour permettre l'accès d'un côté ou de l'autre.





ATTENTION – RISQUE DE BLESSURES

Lorsqu'on se prépare à utiliser le tapis roulant, vous ne devez pas vous tenir debout sur la bande. Placez les pieds sur les rails latéraux avant de mettre le tapis roulant en marche. Commencez à marcher sur la bande une fois qu'elle défile. Ne placez jamais le tapis roulant en marche à vitesse rapide pour tenter de sauter dessus.

UTILISATION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ

Votre tapis roulant ne démarre pas tant que la clé de sécurité n'est pas en place. Fixez l'extrémité de la pince aux vêtements. Cette clé est conçue pour couper l'alimentation du tapis roulant en cas de chute de l'utilisateur. À toutes les deux semaines, vérifiez le bon fonctionnement de la clé de sécurité.



AVERTISSEMENT

N'utilisez jamais le tapis roulant avant d'avoir fixer la pince d'attache de sécurité à votre vêtement. Tirez d'abord sur la pince de la clé de sécurité pour assurer qu'elle ne se détache pas du vêtement.

UTILISATION CORRECTE

Votre tapis roulant peut atteindre des vitesses élevées. Commencez toujours à utiliser le tapis roulant en vitesse plus lente et réglez la vitesse par petits incréments pour atteindre un niveau de vitesse plus élevé. Ne laissez jamais le tapis roulant sans surveillance lorsqu'il fonctionne. Lorsqu'il n'est pas utilisé, retirez la clé de sécurité, placez l'interrupteur « ON/OFF » (marche/arrêt) sur « OFF » (arrêt) et débranchez le cordon d'alimentation. Pour tirer le meilleur rendement du tapis roulant et en éviter toute défaillance électronique prématurée, veillez à suivre l'horaire d'ENTRETIEN du présent guide. Maintenez le corps et la tête face vers l'avant. Ne tentez pas de vous tourner ou de regarder vers l'arrière lorsque le tapis roulant est en marche. Arrêtez tout exercice en cas de douleur, de faiblesse, de vertige ou d'essoufflement.



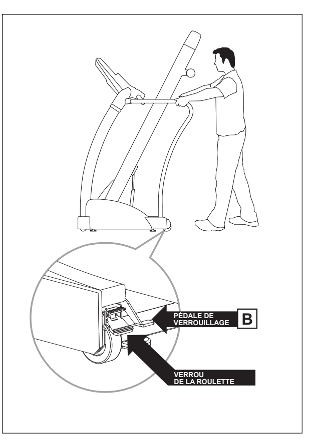
PLIER LE TAPIS ROULANT

Saisissez fermement l'extrémité arrière du tapis roulant. Avec précaution, mettez l'extrémité de la plate-forme du tapis à la verticale, jusqu'à ce que la pédale ou la goupille de verrouillage de la plate-forme s'enclenche et verrouille la plate-forme en place. Assurez-vous que la plate-forme est bien verrouillée avant de la relâcher. Pour déplier, saisissez fermement l'extrémité arrière du tapis roulant. D'un pied, appuyez doucement sur la pédale de verrouillage (A ou B) jusqu'à ce que le verrou se dégage ou tirer la goupille de verrouillage pour libérer la plate-forme. Abaisser la plate-forme jusqu'au sol avec précaution.

DÉPLACEMENT DU TAPIS ROULANT

Votre tapis roulant comporte deux roulettes de transport intégrées dans le bâti. Pour déplacer le tapis roulant, assurez-vous qu'il est plié et bien verrouillé. Puis, saisissez fermement les poignées et déplacez lentement le tapis roulant.

Certains tapis roulants comportent 4 roulettes permettant de les déplacer et 2 dispositifs de blocage des roulettes qui doivent être desserrés avant tout déplacement du tapis. Pour débloquer les roulettes, appuyez sur le levier supérieur du dispositif de blocage de chaque roulette, aux coins arrière du bâti. Puis, saisissez fermement les poignées et déplacez lentement le tapis roulant. Après l'avoir placé à l'endroit voulu, poussez le levier inférieur des dispositifs de blocage des roulettes arrière, pour bloquer les roulettes arrière. REMARQUE : Assurez-vous de bloquer les roulettes arrière avant d'utiliser le tapis roulant.

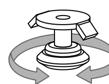


AVERTISSEMENT

Nos tapis roulants sont lourds; prenez des précautions et demandez de l'aide si nécessaire lors du déplacement. Prenez des précautions et demandez de l'aide si nécessaire lors du déplacement. Ne tentez pas de déplacer ou de transporter le tapis roulant s'il n'est pas en position relevée, pliée et verrouillée. Le non-respect de ces instructions peut causer des blessures.

MISE À NIVEAU DU TAPIS ROULANT

Votre tapis roulant doit être nivelé pour maximiser son utilisation. Après avoir placé votre tapis roulant à l'endroit où vous avez l'intention de l'utiliser, relevez ou abaissez un ou les deux vérins réglables situés à l'arrière du cadre du tapis roulant. Nous recommandons l'utilisation d'un niveau à bulle. Si votre tapis roulant n'est pas nivelé, le tapis de course peut ne pas fonctionner correctement. Après avoir nivelé votre tapis roulant, verrouillez les vérins en place en serrant les écrous contre le cadre.
*REMARQUE : Certains tapis roulants ne possèdent pas de vérins.



AJUSTEMENT DE LA HAUTEUR



AJUSTEMENT DU VERROU

UTILISATION DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE



Votre tapis roulant est équipé soit de poignées de cardio-fréquencemètre pour la lecture de la fréquence cardiaque soit d'un capteur de fréquence cardiaque commandé au pouce. Pour savoir de quoi est équipé le tapis roulant utilisé, référez-vous au début de la section ASSEMBLAGE dans le GUIDE DE MONTAGE.

Le cardio-fréquencemètre de cet appareil n'est pas un dispositif médical. Bien que les capteurs de fréquence cardiaque puissent fournir une évaluation de votre fréquence cardiaque réelle, ils ne doivent pas être utilisés lorsque des lectures précises sont requises. Certaines personnes, y compris celles suivant un programme de réhabilitation cardiaque, pourront bénéficier de l'usage d'un système de surveillance de la fréquence cardiaque comme une courroie thoracique ou de poignet. Divers facteurs, y compris le mouvement de l'utilisateur, peuvent affecter l'exactitude de la lecture de fréquence cardiaque. La lecture de fréquence cardiaque sert d'aide à l'exercice pour déterminer les tendances de fréquence cardiaque de façon générale. Veuillez consulter votre médecin.

POIGNÉES DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

Placez la paume des mains directement sur les poignées du cardio-fréquencemètre. Il est nécessaire de saisir les poignées des deux mains pour l'enregistrement de la fréquence cardiaque. Cinq battements cardiaques (15 à 20 secondes) sont nécessaires pour enregistrer la fréquence cardiaque. Ne serrez pas trop les poignées. Un serrage excessif risque de faire monter la tension artérielle. Maintenez une légère pression. Les résultats risquent d'être irréguliers en cas de maintien prolongé du contact avec les poignées. Veillez à nettoyer les capteurs de fréquence pour assurer le maintien d'un contact correct.

CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUECOMMANDÉ AU POUCE

Avec le pouce, appuyez LÉGÈREMENT sur le capteur de fréquence cardiaque. Le capteur peut ne pas fonctionner correctement en cas de pression excessive. Le pouce doit recouvrir complètement la fenêtre du capteur. Au bout de quelques secondes, la fréquence cardiaque s'affichera dans la fenêtre d'effort cardio-vasculaire. Cette fréquence peut aussi s'afficher en posant l'index sur le capteur de fréquence cardiaque.



MISE EN GARDE

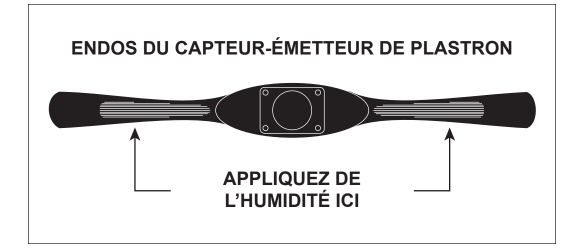
Restez toujours immobile sur les rails latéraux lorsque vous mesurez votre fréquence cardiaque. Si vous vérifiez votre fréquence cardiaque alors que vous êtes en mouvement, les lectures pourront être inexactes. Sous peine de l'endommager, n'appuyez pas trop fort sur la touche du capteur.

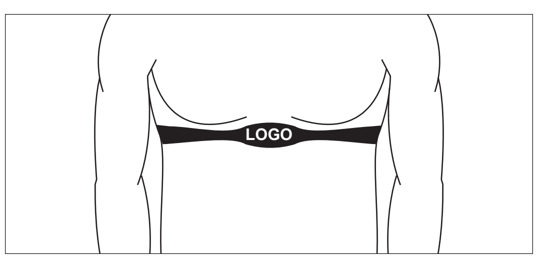
RÉCEPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE SANS FIL



Certains tapis roulants comportent aussi un récepteur de fréquence cardiaque intégré. Lorsque ce récepteur est utilisé avec un **capteur-émetteur de plastron** sans fil, la fréquence cardiaque peut être transmise sans passer par un fil au tapis roulant et affichée par la console. Votre tapis roulant peut comporter un capteur-émetteur de plastron sans fil ou ne pas en comporter (voir le début de la section ASSEMBLAGE dans le GUIDE DE MONTAGE).

Avant de porter le capteur-émetteur de plastron sans fil sur la poitrine, humidifiez les deux électrodes caoutchoutées avec de l'eau. Centrez la courroie émettrice juste sous la poitrine ou les muscles pectoraux, directement au-dessus du sternum avec le logo vers l'extérieur. REMARQUE : La sangle de poitrine doit être serrée et correctement placée afin de recevoir des lectures précises et constantes. Si la sangle de poitrine est trop lâche ou mal placée, les lectures de la fréquence cardiaque peuvent être irrégulières et confuses.





ENTRETIEN



L'entretien préventif est la clé pour maintenir l'équipement en ordre de marche, ainsi que réduire au minimum la responsabilité des utilisateurs. Inspectez l'équipement à intervalles réguliers. Remplacez immédiatement les composants défectueux. Si l'équipement fonctionne mal, ne l'utilisez pas jusqu'à ce qu'il soit réparé. Assurez-vous que toute personne qui procède aux réglages, à l'entretien ou à des réparations de quelque nature que ce soit est qualifiée pour le faire.



IMPORTANT

Ce tapis roulant comporte une bande pré-cirée et ne doit jamais être lubrifiée ou ciré. Lubrifier ou cirer la band peut causer des dommages qui ne sont pas couverts par la garantie.

APRÈS CHAQUE UTILISATION (QUOTIDIENNEMENT)

Nettoyez et inspectez le tapis roulant en exécutant les étapes suivantes :

- Placez le tapis roulant hors tension à l'aide du bouton « ON/OFF » (marche/arrêt), et débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale.
- Essuyez la bande, la plate-forme, le couvercle du moteur et le boîtier de la console avec un chiffon humide. N'utilisez pas de solvants puisqu'ils peuvent causer des dommages au tapis roulant.
- Inspectez le cordon d'alimentation. Si le cordon d'alimentation est endommagé, veuillez communiquer avec le soutien technique à la clientèle au numéro indiqué au verso du FICHE DE RENSEIGNEMENTS pour un remplacement.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation n'est pas pris sous le tapis roulant ou à tout autre endroit où il pourrait être pincé ou coupé.
- Vérifiez la tension et l'alignement de la bande. Un alignement incorrect de la bande risque d'endommager d'autres pièces du tapis roulant.
- Si certaines des étiquettes de l'appareil sont endommagées ou illisibles, référez-vous à l'endos du FICHE DE RENSEIGNEMENTS pour de l'aide.

UNE FOIS PAR SEMAINE

Nettoyez sous le tapis roulant, en procédant comme suit :

- Placez le tapis roulant hors tension à l'aide du bouton de « {0}ON/OFF{1} » (marche/arrêt), et débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale.
- Pliez le tapis roulant en position verticale et assurez-vous que la pédale ou la broche de verrouillage est bien enclenchée.
- Écartez le tapis roulant de l'aire de nettoyage.
- Nettoyez ou enlevez à l'aspirateur les poussières et les autres débris qui ont pu s'accumuler sous le tapis roulant.
- Remettez le tapis roulant à sa place.

CHAQUE MOIS - IMPORTANT

- Placez le tapis roulant hors tension à l'aide du bouton de « ON/OFF » (marche/arrêt), et débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale. Attendez 60 secondes.
- Inspectez les vis d'assemblage de l'appareil pour assurer qu'elles sont bien serrées.
- Enlevez le couvercle du moteur. Attendez que TOUS les écrans d'affichage s'éteignent.
- Nettoyez le moteur et la zone du panneau électrique inférieur pour éliminer les peluches et les poussières qui ont pu s'y accumuler. Le non-respect de ces instructions risque d'entraîner la défaillance prématurée de composants électriques clés.
- Passez la bande à l'aspirateur et essuyez-la avec un chiffon humide. Aspirez toutes les particules blanches/noires qui ont pu s'accumuler autour de l'appareil. Ces particules peuvent provenir de l'utilisation normale du tapis roulant.
- Si le tapis roulant comporte des amortisseurs pneumatiques sous la plateforme pour en faciliter le levage, lubrifiez le tube d'amortisseur pneumatique argenté par vaporisation d'un produit à base de Téflon, en vente dans les quincailleries ou les magasins d'articles pour cyclistes.



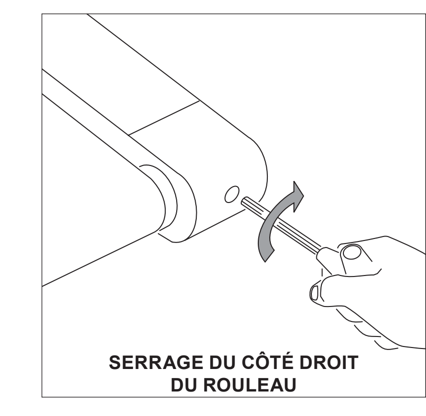
TENSIONNEMENT DE LA BANDE

Pour de plus amples informations et/ou les vidéos pratiques, visitez la section de soutien à la clientèle de notre site Web. Les informations nécessaires pour atteindre cette section figurent au verso du FICHE DE RENSEIGNEMENTS.

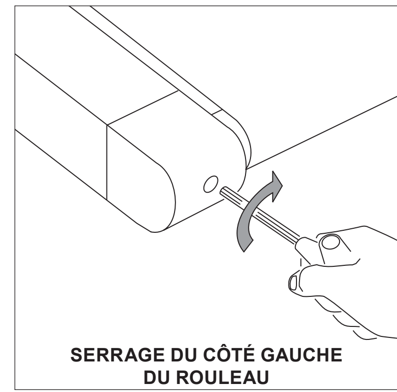
⚠ MISE EN GARDE

La bande ne doit PAS être en mouvement lors du réglage. Un serrage excessif de la bande use le tapis roulant et ses composants. Ne tendez jamais la bande de façon excessive.

Si la bande semble patiner lors d'un exercice de course sur le tapis, c'est le signe qu'elle doit être tendue de nouveau. Dans la plupart des cas, il se produit un étirement de la bande à l'usage, d'où un certain patinage. Il s'agit d'un réglage normal et courant. Pour éliminer le patinage, **mettez le tapis roulant hors tension** et resserrez **les deux vis du rouleau arrière** à l'aide de la clé Allen fournie, en tournant les vis de ¼ de tour vers la droite comme illustré. Mettez le tapis sous tension pour vérifier si la bande patine encore. Répétez la procédure si nécessaire, mais **ne tournez jamais** les vis du rouleau de plus de ¼ de tour à la fois. La bande est correctement tendue lorsqu'elle ne patine plus.



SERRAGE DU CÔTÉ DROIT DU ROULEAU



SERRAGE DU CÔTÉ GAUCHE DU ROULEAU



CENTRAGE DE LA BANDE

Pour de plus amples informations et/ou des vidéos pratiques, visitez la section de soutien à la clientèle de notre site Web. Les informations nécessaires pour atteindre cette section figurent au verso du FICHE DE RENSEIGNEMENTS.

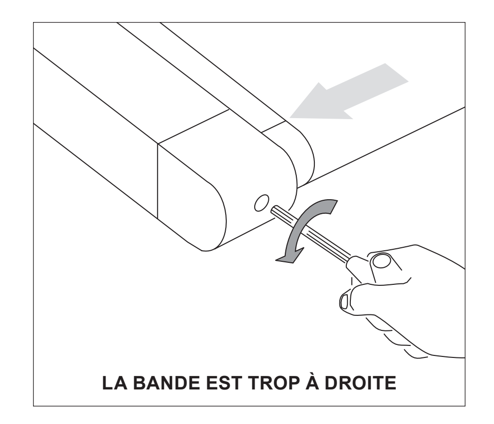
⚠MISE EN GARDE

Ne faites pas tourner la bande à plus de 1.6 km/h (1 mi/h) lors du centrage. Gardez toujours les doigts, les cheveux et les vêtements à une bonne distance de la bande.

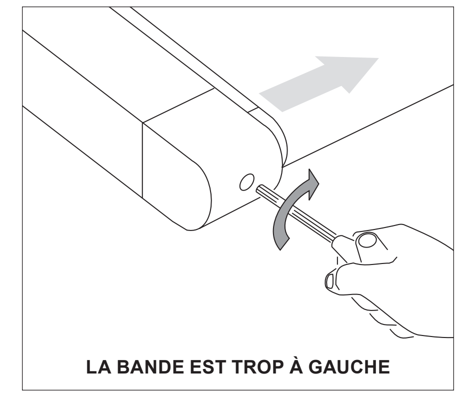
Si la bande est trop à la droite : Utilisez la clé Allen fournie et tandis que la bande roule à 1.6 km/h (1 mi/h), tournez la vis de réglage **GAUCHE** dans le sens antihoraire de ¼ de tour et attendez que la bande s'ajuste d'elle-même. Veuillez utiliser les lignes ou tracée de la couverture du moteur come référence d'alignement. Répétez si nécessaire, jusqu'à ce que la bande reste centrée pendant l'utilisation.

Si la bande est trop à la gauche : Utilisez la clé Allen fournie et tandis que la bande roule à 1.6 km/h (1 mi/h), tournez la vis de réglage **GAUCHE** dans le sens horaire de ¼ de tour et attendez que la bande s'ajuste d'elle-même. Veuillez utiliser les lignes ou tracée de la couverture du moteur come référence d'alignement. Répétez si nécessaire, jusqu'à ce que la ceinture reste centrée pendant l'utilisation.

- Si la bande patine parce qu'elle est détendue, recentrez-la et appliquez la tension telle que nécessaire.
- Pour accéder plus facilement aux boulons de réglage, retirez les chapeaux d'extrémité.



LA BANDE EST TROP À DROITE



LA BANDE EST TROP À GAUCHE

DÉPANNAGE



QUESTIONS FRÉQUENTES SUR LE PRODUIT

EST-CE QUE LES SONS ÉMIS PAR MON TAPIS ROULANT SONT NORMAUX?

Les tapis roulants émettent un bruit sourd dû au passage de la bande sur les rouleaux, en particulier lorsque l'appareil est neuf. Ce bruit diminuera au fil du temps, bien qu'il soit possible qu'il ne disparaisse pas complètement. À l'usage, la bande s'étire et son passage sur les rouleaux s'effectue avec plus de douceur.

POURQUOI LE TAPIS ROULANT LIVRÉ EST-IL PLUS BRUYANT QUE CELUI EN MAGASIN?

Tous les produits d'exercices semblent plus silencieux dans la salle d'exposition d'un magasin puisqu'il y a habituellement plus de bruit de fond que dans votre résidence. La réverbération du bruit est également moindre sur un sol en béton recouvert d'une moquette que sur un parquet. Un tapis épais en peut aider à minimiser la réverbération du bruit dans la pièce. Et finalement, si un produit d'exercice est placé près d'un mur, le bruit sera reflété davantage.

À quel moment devrais-je m'inquiéter d'un bruit?

Tant que les bruits de votre tapis roulant ne sont pas plus forts que le ton des voix d'une conversation normale, les bruits sont considérés comme étant normaux.

DÉPANNAGE DE BASE

PROBLÈME : La console ne s'allume pas.

SOLUTION : Vérifiez les points suivants :

Le témoin rouge de l'interrupteur « ON/OFF » (marche/arrêt) s'allume-t-il? REMARQUE : Certains modèles de tapis roulants sont dépourvus d'interrupteur à témoin qui s'allume. Si tel est le cas, passez aux solutions selon oui ou non ci-dessous.

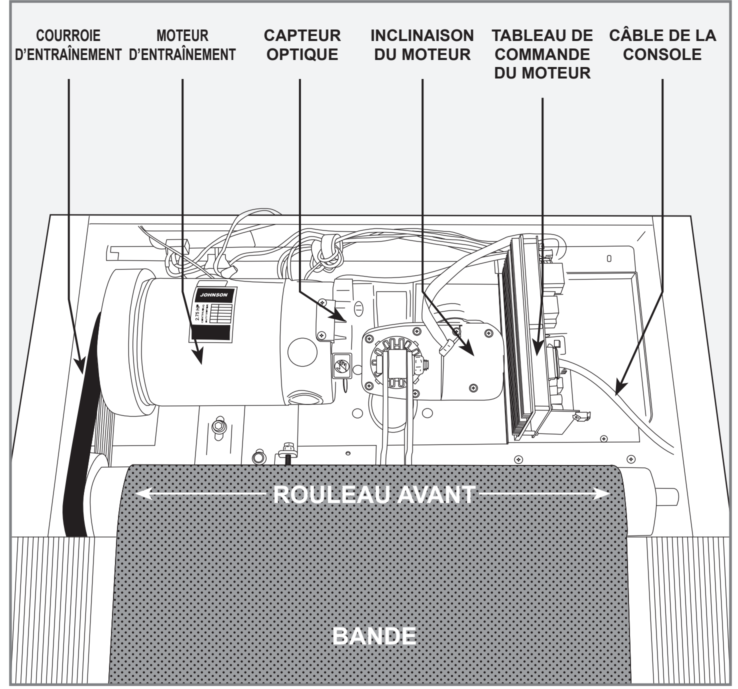
Si oui :

- Mettez l'appareil hors tension, débranchez le câble d'alimentation et attendez 60 secondes. Enlevez le couvercle du moteur. Attendez que tous les témoins à DEL rouge du tableau de commande du moteur se soient éteints avant de continuer. Puis vérifiez qu'aucun câble aboutissant au panneau électrique inférieur n'est desserré ou déconnecté.
- Assurez-vous que toutes les connexions sont établies, particulièrement celle du câble de la console. Débranchez et rebranchez le câble de la console pour le vérifier.
- Assurez-vous que le câble de la console n'est pas pincé ou endommagé de quelque manière que ce soit.
- Branchez le tapis roulant, mettez l'interrupteur de marche/arrêt sur ON et recherchez toute DEL allumée sur le tableau de commande du moteur.

Si non :

- Vérifiez que la prise assignée à la machine est opérationnelle. Vérifiez que le disjoncteur ne s'est pas déclenché, que l'appareil est sur un circuit spécialisé, qu'il n'est pas sur une prise équipée d'un disjoncteur de fuite de terre et qu'il n'est pas branché sur une plaquette multiprises/un limiteur de surtension ou une rallonge électrique.

LE DESSOUS DU COUVERCLE DU MOTEUR



- Assurez-vous que le cordon d'alimentation n'est pas pincé ou endommagé et qu'il est correctement branché à la prise ET à la machine.
- Assurez-vous que l'interrupteur est sur « ON » (marche).

PROBLÈME : La console affiche « SAFETY KEY OFF » (CLÉ DE SÉCURITÉ ABSENTE) ou n'affiche que des tirets.

SOLUTION : Vérifiez les points suivants :

- Assurez-vous que la clé de sécurité est bien insérée.
- Si on utilise une clé magnétique, s'assurer qu'elle est effectivement magnétisée.

PROBLÈME : La bande ne se déplace pas, ou ne se déplace que brièvement, mais la console fonctionne.

SOLUTION : Vérifiez les points suivants :

- Veillez à vous conformer aux recommandations et aux directives d'ordre électrique énoncées aux pages 4 et 5 du présent GUIDE DU TAPIS ROULANT. L'appareil doit être sur un circuit spécialisé de 20 A et non sur une prise équipée d'un disjoncteur de fuite de terre. Ne branchez pas la machine sur une plaquette multiprises/un limiteur de surtension ou une rallonge électrique.
- Détectez tout déplacement de la bande. Si la bande se déplace, notez dans quelle mesure et pendant combien de temps elle le fait avant de s'immobiliser.
- Essayez de déplacer manuellement la bande. Si ce n'est pas possible, il se peut que la courroie d'entraînement soit sortie de sa gorge ou que les paliers du moteur se soient grippés.
- Mettez le tapis roulant hors tension et débranchez-le de la prise. Enlevez le couvercle du moteur en plastique qui se trouve à l'avant de la machine en retirant les vis à tête cruciforme. Vérifiez l'alignement de la courroie d'entraînement.
- Couvercle toujours déposé, vérifiez la connexion des fils et des câbles, car elle peut s'être desserrée ou avoir été brisée pendant le transport ou lors de l'assemblage. Assurez-vous que les connexions sont solides et qu'aucun fil n'est vrillé, endommagé, débranché ou brûlé.

PROBLÈME : L'inclinaison ne change pas, ne diminue pas, ou ne semble pas être adéquate.

SOLUTION : Vérifiez les points suivants :

- Veillez à vous conformer aux recommandations et aux directives d'ordre électrique énoncées aux pages 4 et 5 du présent GUIDE DU TAPIS ROULANT. L'appareil doit être sur un circuit spécialisé et non sur une prise équipée d'un disjoncteur de fuite de terre. Ne branchez pas la machine sur une plaquette multiprises/un limiteur de surtension ou une rallonge électrique.
- Assurez-vous que l'affichage de la console change lorsqu'on actionne les touches de réglage de l'inclinaison.
- Mettez le tapis roulant hors tension et le débranchez de la prise. Vérifiez la solidité des branchements du câble de la console au sommet du montant. S'assurer que tous les fils multicolores sont complètement intégrés au faisceau de fils.
- Déposer le couvercle du moteur en plastique qui se trouve à l'avant de la machine en retirant les vis à tête cruciforme. Vérifier la connexion des fils et des câbles, car elle peut s'être desserrée ou avoir été brisée pendant le transport ou lors de l'assemblage. S'assurer que les connexions sont solides et qu'aucun fil n'est vrillé, endommagé, débranché ou brûlé.

PROBLÈME : Aucun son ne sort des haut-parleurs, mais le casque d'écoute fonctionne.

SOLUTION : Vérifiez les points suivants :

- Mettez le tapis roulant hors tension et débranchez-le de la prise. Enlevez le couvercle du moteur en plastique qui se trouve à l'avant de la machine en retirant les vis à tête cruciforme.
- Vérifiez les fils et les câbles de la carte électronique près du tableau de commande du moteur.

PROBLÈME : Le disjoncteur du tapis roulant se déclenche lors d'un exercice.

SOLUTION : Vérifiez les points suivants :

- Assurez-vous que le tapis roulant est branché sur un circuit spécialisé.
- Vérifiez que la machine n'est pas branchée sur une rallonge électrique ou sur un limiteur de surtension.



- Confirmez que la machine n’est pas branchée sur une prise équipée d’un disjoncteur de fuite de terre ou sur un circuit équipé d’une prise avec disjoncteur de fuite de terre.

PROBLÈME : La bande ne reste pas centrée durant une séance d’entraînement.

SOLUTION : Vérifiez les points suivants :

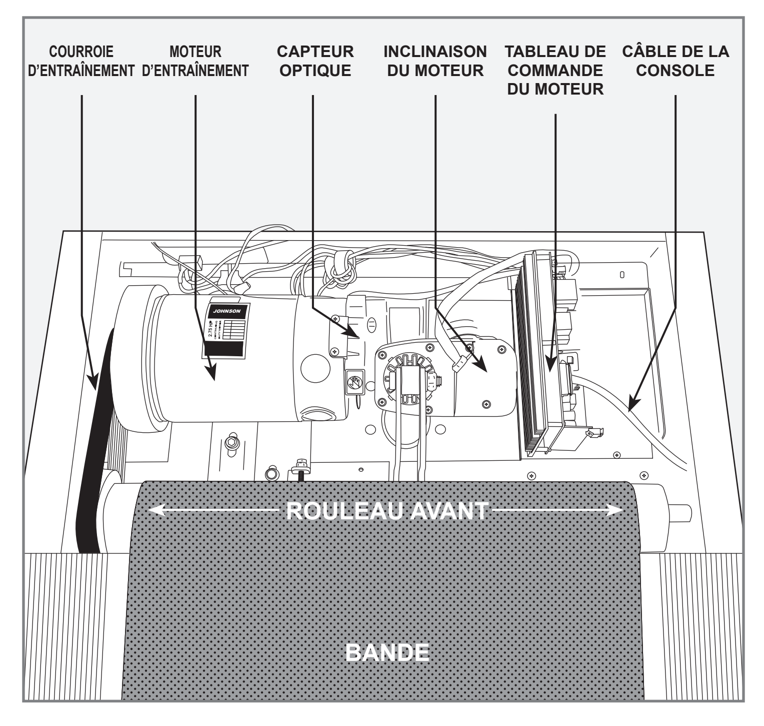
- Assurez-vous que le tapis roulant repose sur une surface plane.
- Vérifiez que la bande est correctement tendue et centrée (Consultez les sections TENSIONNEMENT et CENTRAGE DE LA BANDE pour des instructions détaillées).

PROBLÈME : La vitesse de fonctionnement semble incorrecte.

SOLUTION :

- Mettez le tapis roulant hors tension et débranchez-le de la prise.
- Enlevez les vis du couvercle du moteur à l’aide d’un tournevis Phillips.
- Vérifiez que le capteur optique est branché dans le tableau de commande du moteur.
- Inspectez le câble/connexion du capteur de vitesse pour des dommages visibles.

LE DESSOUS DU COUVERCLE DU MOTEUR



VEUILLEZ COMMUNIQUER AVEC LE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE AU NUMÉRO INDIQUÉ AU VERSO DU FICHE DE RENSEIGNEMENTS POUR OBTENIR DE L’AIDE.

DÉPANNAGE DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

(MODÈLES AVEC POIGNÉES DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE UNIQUEMENT)

Vérifiez l’environnement immédiat de la machine pour déceler la présence éventuelle de sources d’interférence telles que des lampes fluorescentes, ordinateurs, clôtures souterraines, circuits de sécurité résidentielle, ou appareils munis de gros moteurs. Ces articles peuvent être cause de lectures confuses de la fréquence cardiaque.

Une lecture confuse peut se produire dans les cas suivants :

- Pression excessive sur les poignées du cardio-fréquencemètre. Exercez une pression modérée sur ces poignées.
- Vibrations et mouvements constants dus au maintien constant des mains sur les poignées du cardio-fréquencemètre. En cas d’obtention de lectures aberrantes de la fréquence cardiaque, ne saisir les poignées que pendant un laps de temps suffisant à la capture de la fréquence cardiaque par le moniteur.
- Halètements lors d’un exercice.
- Port d’une bague trop serrée.
- Mains sèches ou froides. Essayez d’humidifier et de réchauffer les paumes en les frottant l’une contre l’autre.
- Symptômes d’arythmie aiguë.
- Symptômes d’artériosclérose ou de troubles du flux sanguin périphérique.
- Peau des paumes particulièrement épaisse.

Si le problème persiste malgré les conseils de dépannage susmentionnés, arrêter d’utiliser l’appareil et le débrancher.

APPELEZ LE SERVICE DE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE AU NUMÉRO INDIQUÉ AU VERSO DU FICHE DE RENSEIGNEMENTS.

Les informations suivantes peuvent être demandées lors de l’appel téléphonique. Avoir ces informations disponibles :

- Désignation du modèle
- Numéro de série
- Preuve d’achat (reçu ou relevé de carte de crédit)

Quelques questions de dépannage susceptibles d’être posées sont :

- Depuis combien de temps le problème se produit-il?
- Est-ce que ce problème survient à chaque utilisation? Avec chaque utilisateur?
- Si un bruit est perçu, provient-il de l’avant ou de l’arrière? De quel genre de bruit s’agit-il (bourdonnement, grincement, couinement, bruit strident, etc.)?
- La machine a-t-elle été lubrifiée et entretenue selon le calendrier d’entretien?

Les réponses à ces questions et à d’autres permettent aux techniciens d’envoyer les pièces de rechange adéquates et de mobiliser les services d’entretien nécessaires à la réparation de votre tapis roulant.



ESPAÑOL

FUNCIONAMIENTO BÁSICO



¡FELICITACIONES POR LA ELECCIÓN DE SU CAMINADORA!

¡Ha dado un paso importante para desarrollar y mantener un programa de ejercicios! Su caminadora es una herramienta enormemente eficaz para alcanzar sus metas personales relacionadas con su estado físico. El uso habitual de las caminadoras puede mejorar su calidad de vida de muchas maneras.

Estos son solo algunos beneficios para la salud del ejercicio:

- Pérdida de peso
- Un corazón más sano
- Mejor tono muscular
- Mayores niveles de energía diaria

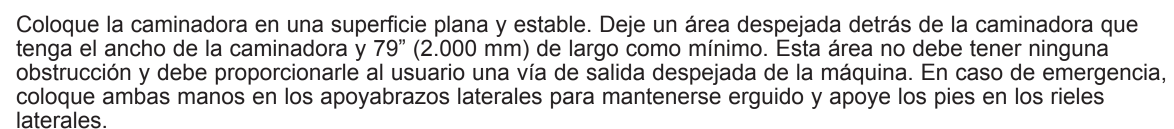
La clave para cosechar estos beneficios es desarrollar un hábito de ejercicios. Su nueva caminadora lo ayudará a eliminar obstáculos que le impiden hacer ejercicios. Las inclemencias climáticas y la oscuridad no interferirán con sus ejercicios cuando utilice su caminadora en la comodidad de su hogar. Esta guía le ofrece información básica para usar y disfrutar de su nueva máquina.



IMPORTANTE

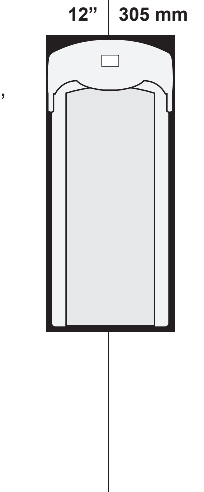
Esta caminadora tiene una correa engrasada previamente y nunca debe ser lubricada ni engrasada. La lubricación o el engrase de la correa pueden ocasionar daños, lo cual no está cubierto por la garantía.

UBICACIÓN DE LA CAMINADORA



Coloque la caminadora en una superficie plana y estable. Deje un área despejada detrás de la caminadora que tenga el ancho de la caminadora y 79” (2.000 mm) de largo como mínimo. Esta área no debe tener ninguna obstrucción y debe proporcionarle al usuario una vía de salida despejada de la máquina. En caso de emergencia, coloque ambas manos en los apoyabrazos laterales para mantenerse erguido y apoye los pies en los rieles laterales.

Para acceder con facilidad, debe haber un espacio accesible preferentemente a ambos lados de la caminadora de 36” (915 mm) para habilitar el acceso del usuario a la caminadora desde cualquiera de los dos lados.



PRECAUCIÓN: RIESGO DE LESIÓN PARA LAS PERSONAS

No se pare sobre la banda mientras esté preparándose para utilizar la caminadora. Coloque los pies sobre los rieles laterales antes de activar la caminadora. Comience a caminar sobre la banda solo después de que esta comience a moverse. ¡Nunca encienda la caminadora a velocidad de trote rápido ni intente saltar sobre ella!

CÓMO USAR LA LLAVE DE SEGURIDAD

Su caminadora no se pondrá en funcionamiento a menos que la llave de seguridad esté en su posición. Enganche con firmeza el extremo del broche a su ropa. Esta llave de seguridad está diseñada para desconectar la energía que va a la caminadora en caso de que usted se caiga. Verifique el funcionamiento de la llave de seguridad cada dos semanas.

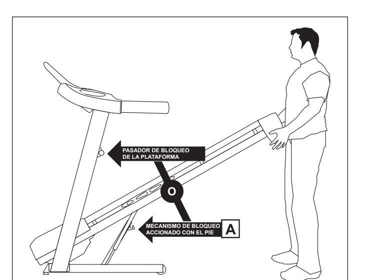


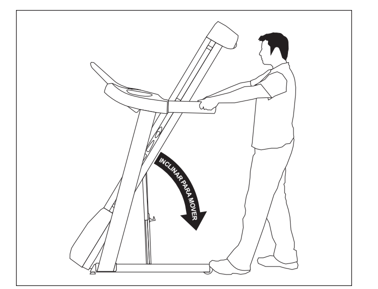
ADVERTENCIA

Nunca utilice la caminadora sin asegurar el broche de la llave de seguridad a su ropa. Jale del broche de la llave de seguridad primero para asegurarse de que no se desprenda de su ropa.

USO ADECUADO

La caminadora puede alcanzar velocidades altas. Siempre comience usando una velocidad más baja y ajuste la velocidad en pequeños incrementos para alcanzar un nivel de velocidad superior. Nunca deje la caminadora desatendida mientras está funcionando. Cuando no la utilice, quite la llave de seguridad, coloque el interruptor de ENCENDIDO/APAGADO en la posición de apagado y desconecte el cable de corriente. Asegúrese de seguir el programa de MANTENIMIENTO en esta guía para mantener un rendimiento óptimo y evitar fallas electrónicas prematuras. Mantenga el cuerpo y la cabeza orientados hacia adelante. No intente voltear ni mirar hacia atrás mientras la caminadora esté en funcionamiento. Detenga su ejercicio de inmediato si siente dolor, desmayo, mareos o si siente falta de aire.





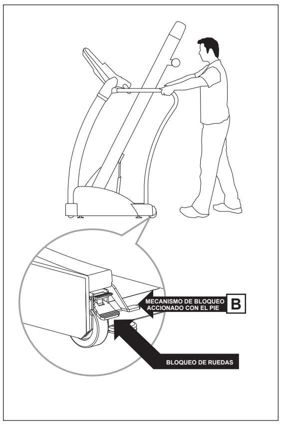
CÓMO PLEGAR LA CAMINADORA

Sujete firmemente el extremo trasero de la caminadora. Levante cuidadosamente el extremo de la plataforma de la caminadora a la posición vertical hasta que el mecanismo de bloqueo accionado con el pie o el pasador de bloqueo de la plataforma engrane y bloquee con firmeza la plataforma en su posición. Asegúrese de que la plataforma esté bien trabada antes de soltarla. Para desplegarla, sujete firmemente el extremo trasero de la caminadora. Presione suavemente el mecanismo de bloqueo accionado con el pie (A o B) con su pie hasta que se suelte el pasador de bloqueo o jale del pasador de bloqueo de la plataforma para soltarla. Baje la plataforma al piso con cuidado.

CÓMO MOVER LA CAMINADORA

Su caminadora tiene 2 ruedas de transporte incorporadas al bastidor. Para moverla, asegúrese de que la caminadora esté plegada y bien trabada. Luego sujete firmemente las barras de sujeción, incline hacia atrás la caminadora y deslícela.

Algunas caminadoras tienen 4 ruedas de transporte y 2 bloqueos de ruedas que deben soltarse antes de moverlas. Para desbloquear las ruedas, presione la palanca superior de los bloqueos de las ruedas traseras ubicados en las esquinas posteriores del bastidor base. Luego sujete firmemente las barras de sujeción y mueva lentamente la caminadora. Después de mover la caminadora al lugar deseado, presione la palanca inferior de los bloqueos de las ruedas traseras para bloquearlas. NOTA: Ambos bloqueos de ruedas traseras deben estar trabados antes de utilizar la caminadora.

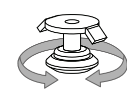


ADVERTENCIA

Nuestras caminadoras son pesadas; de ser necesario, sea cuidadoso y emplee ayuda adicional cuando mueva la máquina. No intente mover o transportar la caminadora a menos que esté en posición vertical, plegada, con el pasador de bloqueo asegurado. Podrían producirse lesiones si no se siguen estas instrucciones.

CÓMO NIVELAR LA CAMINADORA

Su caminadora debe estar nivelada para su uso óptimo. Cuando haya colocado la caminadora en el lugar donde piensa utilizarla, suba o baje uno o ambos niveladores ajustables situados en la parte inferior del bastidor de la caminadora*. Se recomienda el uso de un nivel de carpintero. Si la caminadora no está nivelada, es posible que la banda para correr no avance adecuadamente. Cuando haya nivelado las caminadoras, bloquee los niveladores en su lugar apretando las tuercas contra el bastidor. *NOTA: Algunas caminadoras no tienen niveladores.





USO DE LA FUNCIÓN DE RITMO CARDÍACO



La caminadora puede venir equipada con empuñaduras con sensor de pulso cardíaco o con un sensor de pulso medido en el dedo pulgar. Para averiguar qué modelos los tienen, consulte el comienzo de la sección de GUÍA DE MONTAJE.

La función de ritmo cardíaco en este producto no es un dispositivo médico. Si bien las empuñaduras con sensor de pulso cardíaco o el sensor de pulso medido en el dedo pulgar pueden brindar un cálculo relativo de su ritmo cardíaco real, no se debe depender de ellos cuando son necesarias lecturas precisas. Algunas personas, incluidos aquellos que participen en un programa de rehabilitación cardíaca, pueden beneficiarse con el uso de un sistema de monitoreo del ritmo cardíaco alternativo como una correa para el pecho o la muñeca. Hay diferentes factores, incluido el movimiento del usuario, que pueden afectar la precisión de la lectura de su ritmo cardíaco. La lectura del ritmo cardíaco está prevista solamente como una ayuda para el ejercicio a fin de determinar las tendencias del ritmo cardíaco en general. Consulte a su médico.

EMPUÑADURAS CON SENSOR DE PULSO

Coloque las palmas de las manos directamente sobre las empuñaduras con sensor de pulso. Para que se registre su ritmo cardíaco, ambas manos deben tomar las empuñaduras. Su ritmo cardíaco se registra después de 5 latidos cardíacos consecutivos (15-20 segundos). No sujete las empuñaduras con sensor de pulso con demasiada fuerza. Eso podría elevar su presión sanguínea. Tome las empuñaduras con las manos flojas, como formando un cuenco. Es posible que obtenga una lectura errática si se toma de las empuñaduras con sensor de pulso continuamente y con demasiada fuerza. Asegúrese de limpiar los sensores de pulso para confirmar que se mantenga un contacto adecuado.

PULSO MEDIDO EN EL DEDO PULGAR

Coloque su dedo pulgar LIGERAMENTE sobre el sensor de dedo pulgar. Es posible que el sensor no funcione correctamente si presiona demasiado fuerte. El dedo debe cubrir por completo la ventanilla del sensor. Espere unos segundos y aparecerá su ritmo cardíaco en la ventanilla de ritmo cardíaco. El sensor de dedo pulgar también puede leer una pulsación de su dedo índice.

⚠ PRECAUCIÓN

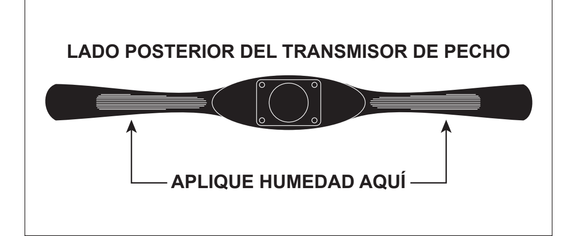
Cuando mida su ritmo cardíaco, siempre permanezca quieto sobre los rieles laterales. Si verifica su ritmo cardíaco mientras está en movimiento, producirá lecturas imprecisas. No presione demasiado fuerte sobre el sensor porque podría ocasionar daños.

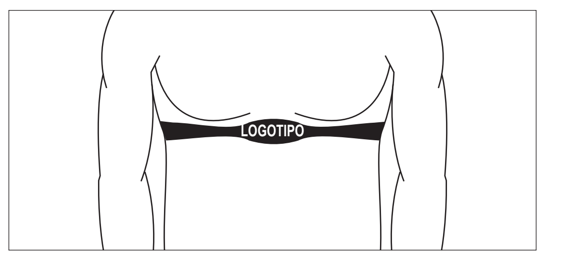
RECEPTOR INALÁMBRICO DE RITMO CARDÍACO



Algunas caminadoras también incluyen un receptor inalámbrico de ritmo cardíaco incorporado. Cuando se utiliza junto con un **transmisor inalámbrico de pecho**, su ritmo cardíaco puede transmitirse de manera inalámbrica a la caminadora y visualizarse en la consola. Su caminadora puede o no incluir un transmisor inalámbrico de pecho (consulte el comienzo de la sección de ENSAMBLAJE de su GUÍA DE MONTAJE).

Antes de ponerse un transmisor inalámbrico de pecho, humedezca los dos electrodos de goma con agua. Centre la correa para el pecho justo debajo del busto o los músculos pectorales, directamente sobre el esternón, con el logotipo hacia afuera. NOTA: La correa de pecho debe estar tensa y colocada correctamente para recibir una lectura precisa y coherente. Si la correa de pecho está demasiado suelta o está colocada inadecuadamente, es posible que reciba una lectura del ritmo cardíaco errática e incoherente.





MANTENIMIENTO



El mantenimiento preventivo es la clave para que el equipo funcione sin problemas y es la manera de mantener al mínimo la responsabilidad del usuario. El equipo necesita inspección a intervalos regulares. Los componentes defectuosos deben sustituirse de inmediato. El equipo que funcione inadecuadamente debe dejar de utilizarse hasta que sea reparado. Asegúrese de que la(s) persona(s) que realice(n) ajustes o lleve(n) a cabo el mantenimiento o la reparación de cualquier tipo esté(n) cualificada(s) para hacerlo.



Esta caminadora tiene una correa engrasada previamente y nunca debe ser lubricada ni engrasada. La lubricación o el engrase de la correa pueden ocasionar daños, lo cual no está cubierto por la garantía.



DESPUÉS DE CADA USO (A DIARIO)

Siga estos pasos para realizar la limpieza y la inspección:

- Apague la caminadora con el interruptor de ENCENDIDO/APAGADO, luego desenchufe el cable de corriente en el tomacorriente de pared.
- Limpie la banda para correr, la plataforma, la cubierta del motor y el marco de la consola con un paño húmedo. Nunca utilice disolventes, puesto que pueden provocar daños a la caminadora.
- Revise el cable de corriente. Si el cable de corriente está dañado, consulte la información de contacto en la contraportada del TARJETA DE INFORMACIÓN para obtener asistencia.
- Asegúrese de que el cable de corriente no esté debajo de la caminadora ni en ninguna otra área donde pueda pellizcarse o cortarse durante el almacenamiento o el uso.
- Verifique la tensión y la alineación de la banda para correr. Asegúrese de que la banda de la caminadora no dañe otros componentes en la caminadora al desalinearse.
- Si las etiquetas están dañadas o ilegibles, consulte la información de contacto en la contraportada del TARJETA DE INFORMACIÓN para obtener asistencia.

TODAS LAS SEMANAS

Limpie debajo de la caminadora siguiendo estos pasos:

- Apague la caminadora con el interruptor de ENCENDIDO/APAGADO, luego desenchufe el cable de corriente en el tomacorriente de pared.
- Pliegue la caminadora y colóquela en posición vertical, asegurándose de que el pasador de bloqueo esté seguro.
- Mueva la caminadora a un lugar distante.
- Lave o aspire todas las partículas de polvo u otros objetos que puedan haberse acumulado debajo de la caminadora.
- Regrese la caminadora a su posición anterior.

TODOS LOS MESES: ¡IMPORTANTE!

- Apague la caminadora con el interruptor de ENCENDIDO/APAGADO, luego desenchufe el cable de corriente en el tomacorriente de pared. Espere 60 segundos.
- Inspeccione todos los pernos de ensamblaje de la máquina para comprobar si están adecuadamente apretados.
- Quite la cubierta del motor. Espere hasta que se apaguen TODAS las pantallas de visualización.
- Limpie el motor y el área del tablero inferior para eliminar cualquier pelusa o partículas de polvo que pudieran haberse acumulado. De no hacerlo, podría producirse la falla prematura de componentes eléctricos fundamentales.
- Limpie la banda con un paño húmedo. Aspire cualquier partícula negra/blanca que pueda acumularse alrededor de la unidad. Estas partículas pueden acumularse por el uso normal de la caminadora.
- Si su caminadora tiene amortiguadores de aire debajo de la plataforma para asistencia de elevación, lubrique el tubo amortiguador de aire plateado con spray a base de teflón que se vende en su ferretería o tienda de bicicletas local.

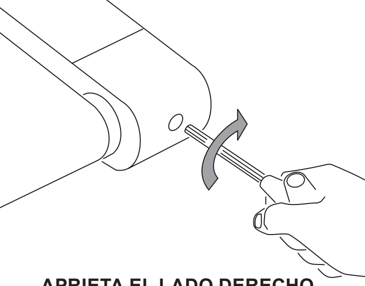
CÓMO TENSAR LA BANDA PARA CORRER

Para obtener más información y videos instructivos, visite nuestra sección Asistencia al cliente de nuestro sitio web. La información de contacto se encuentra en la página trasera del TARJETA DE INFORMACIÓN.

⚠ PRECAUCIÓN

La banda para correr NO debe moverse mientras se esté tensando. Si la banda para correr se tensa demasiado, se puede ocasionar desgaste excesivo en la caminadora y en sus componentes. Nunca tense la banda excesivamente.

Si puede percibir una sensación de deslizamiento cuando corre en la caminadora, debe ajustarse la banda para correr. En la mayoría de los casos, la banda se estira debido al uso, ocasionando que esta se deslice. Este es un ajuste normal y común. Para eliminar este deslizamiento, **apague la caminadora** y tense **los pernos de rodillos traseros** usando la llave Allen provista, girándolos ¼ de vuelta hacia la derecha (en el sentido de las agujas del reloj) como se muestra. Encienda la caminadora y verifique si se produce el deslizamiento. Repita ese paso, de ser necesario, pero **nunca gire** los pernos de rodillos más de ¼ de vuelta por vez. La banda está tensada adecuadamente cuando ya no existe la sensación de deslizamiento.

APRIETA EL LADO DERECHO DEL RODILLO



APRIETA EL LADO IZQUIERDO DEL RODILLO



CÓMO CENTRAR LA BANDA PARA CORRER

Para obtener más información y videos instructivos, visite nuestra sección Asistencia al cliente de nuestro sitio web. La información de contacto se encuentra en la página trasera del TARJETA DE INFORMACIÓN.



PRECAUCIÓN

No active la banda a mayor velocidad que 1 millas por hora (1,6 kilómetros por hora) mientras está centrándola. Mantenga los dedos, el cabello y la ropa alejados de la banda en todo momento.

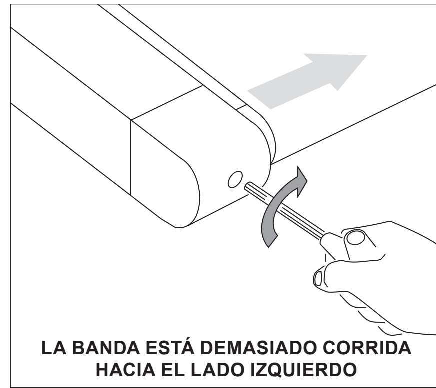
Si la banda para correr está demasiado corrida hacia el lado derecho: Usando la llave Allen provista y con la caminadora activada a 1 millas por hora (1,6 kilómetros por hora), gire el perno de ajuste **IZQUIERDO** en dirección contraria a la de las agujas del reloj ¼ de vuelta y espere a que la banda se ajuste. Use las marcas o líneas de la cobertura del motor como referencia de alineamiento. Repita este paso, de ser necesario, hasta que la banda permanezca centrada durante su uso.

Si la banda para correr está demasiado corrida hacia el lado izquierdo: Usando la llave Allen provista y con la caminadora activada a 3 millas por hora (4,8 kilómetros por hora), gire el perno de ajuste **IZQUIERDO** en la dirección de las agujas del reloj ¼ de vuelta y espere a que la banda se ajuste. Use las marcas o líneas de la cobertura del motor como referencia de alineamiento. Repita este paso, de ser necesario, hasta que la banda permanezca centrada durante su uso.

- Si detecta que la banda se desliza debido a que está demasiado suelta, céntrela y luego ténsela según sea necesario.
- Para acceder con mayor facilidad a los pernos de ajuste, quite los capuchones de los extremos.



LA BANDA ESTÁ DEMASIADO CORRIDA HACIA EL LADO DERECHO



LA BANDA ESTÁ DEMASIADO CORRIDA HACIA EL LADO IZQUIERDO

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS



PREGUNTAS COMUNES SOBRE EL PRODUCTO

¿LOS SONIDOS QUE EMITE MI CAMINADORA SON NORMALES?

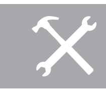
Todas las caminadoras hacen un determinado tipo de ruido sordo debido al recorrido de la banda por los rodillos, especialmente en las caminadoras nuevas. Este ruido disminuirá con el paso del tiempo, aunque es posible que no desaparezca por completo. Con el paso del tiempo, la banda se estirará, lo que hará que esta pase de manera más suave por los rodillos.

¿POR QUÉ LA CAMINADORA QUE COMPRÉ ES MÁS RUIDOSA QUE LA DE LA TIENDA?

Todos los productos para ejercitarse parecen más silenciosos en un salón de tienda grande porque por lo general hay más ruido de fondo que en su hogar. Además, hay menos reverberación en un piso de hormigón alfombrado que en un piso recubierto con madera. A veces, un tapete de caucho pesado ayuda a reducir la reverberación en el piso. Si un producto para ejercitarse se coloca cerca de un muro, habrá más ruido reflejado.

¿CUÁNDO DEBO PREOCUPARME POR UN RUIDO?

Siempre que los sonidos que haga su caminadora no sean más fuertes que el tono de voz de una conversación normal, se considera que es un ruido normal.



RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS BÁSICOS

PROBLEMA: La consola no se enciende.

SOLUCIÓN: Compruebe lo siguiente:

¿La luz roja en el interruptor de ENCENDIDO/APAGADO se enciende? NOTA: Algunos modelos de caminadoras no tienen un interruptor que se encienda. En tal caso, pase a las soluciones para caso afirmativo y negativo a continuación.

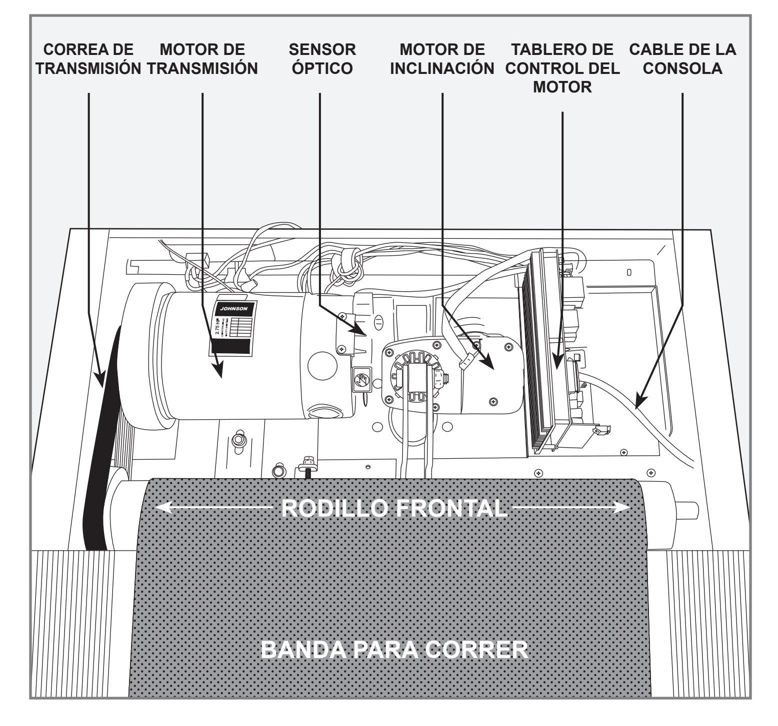
En caso afirmativo:

- Desconecte la energía, desenchufe el cable de corriente y espere 60 segundos. Quite la cubierta del motor. Espere hasta que todas las luces LED rojas se hayan apagado en el tablero de control del motor antes de proceder. Luego, verifique que ninguno de los cables conectados al tablero inferior estén sueltos o desconectados.
- Verifique nuevamente que todas las conexiones estén firmes, especialmente el cable de la consola. Para comprobar, desenchufe y vuelva a conectar el cable de la consola.
- Asegúrese de que el cable de la consola no esté pellizcado ni dañado de ninguna manera.
- Conecte la caminadora, accione el interruptor de energía y busque algún LED encendido en el tablero de control del motor.

En caso negativo:

- Verifique que el tomacorriente al cual está conectada la máquina funciona correctamente. Vuelva a verificar que el disyuntor no se haya desconectado, que esté en un circuito dedicado de 15 amperios, que no esté en un tomacorriente equipado con protección de falla a tierra (GFCI) y que no este conectado a un contacto múltiple/ protector contra sobretensión o cable de extensión.
- Verifique que el cable de corriente no esté pellizcado ni dañado y que esté enchufado correctamente al tomacorriente Y la máquina.
- Verifique que el interruptor de alimentación esté en la posición de ENCENDIDO.

DEBAJO DE LA CUBIERTA DEL MOTOR



PROBLEMA: La consola emite el mensaje SAFETY KEY OFF (LLAVE DE SEGURIDAD FUERA) o solo muestra guiones.

SOLUCIÓN: Compruebe lo siguiente:

- Verifique que la llave de seguridad esté firme en su lugar.
- Si utiliza una llave magnética, asegúrese de que esté magnetizada.

PROBLEMA: La banda no se mueve, o se mueve brevemente, pero la consola funciona.

SOLUCIÓN: Compruebe lo siguiente:

- Asegúrese de estar siguiendo las recomendaciones y las directrices sobre corriente en las páginas 4 y 5 de esta GUÍA DE LA CAMINADORA. La unidad debe utilizarse con un circuito dedicado de 20 amperios y no con un tomacorriente equipado con protección de falla a tierra (GFCI). No enchufe la máquina a un contacto múltiple/protector contra sobretensión o cable de extensión.
- Verifique si hay algún movimiento de la banda. De ser así, tome nota de la distancia y el tiempo del movimiento antes de detenerla.
- Intente mover la banda con la mano. En caso contrario, es posible que la correa de transmisión se haya salido o que los cojinetes del motor se hayan atascado.
- Apague la caminadora y desenchúfela del tomacorriente. Quite la cubierta de plástico del motor ubicada en la parte frontal de la máquina extrayendo los tornillos Phillips. Verifique que la correa de transmisión tenga una alineación adecuada.
- Sin volver a colocar la cubierta aún, revise las conexiones de alambres y cables, puesto que podrían haberse aflojado o desconectado durante el envío o el ensamblaje. Asegúrese de que las conexiones estén firmes y que no haya cables obstaculizados, dañados, desconectados o quemados.

PROBLEMA: El sistema de inclinación no se mueve, no baja o parece no estar en el nivel adecuado.

SOLUCIÓN: Compruebe lo siguiente:

- Asegúrese de estar siguiendo las recomendaciones y las directrices sobre corriente en las páginas 4 y 5 de esta GUÍA DE LA CAMINADORA. La unidad debe utilizarse con un circuito dedicado de 20 amperios y no con un tomacorriente equipado con protección de falla a tierra (GFCI). No enchufe la máquina a un contacto múltiple/protector contra sobretensión o cable de extensión.



- Asegúrese de que la consola muestre un cambio en la pantalla cuando se presionen los botones de elevación.
- Apague la caminadora y desenchúfela del tomacorriente. Verifique que las conexiones de cables de la consola en la parte superior del poste estén firmemente conectadas. Asegúrese de que todos los cables multicolores estén completamente insertados en el arnés de cables.
- Quite la cubierta de plástico del motor ubicada en la parte frontal de la máquina extrayendo los tornillos Phillips. Revise las conexiones de alambres y cables, puesto que podrían haberse aflojado o desconectado durante el envío o el ensamblaje. Asegúrese de que las conexiones estén firmes y que no haya cables obstaculizados, dañados, desconectados o quemados.

PROBLEMA: No sale audio de los altoparlantes, pero los auriculares funcionan.

SOLUCIÓN: Compruebe lo siguiente:

- Apague la caminadora y desenchúfela del tomacorriente. Quite la cubierta de plástico del motor ubicada en la parte frontal de la máquina extrayendo los tornillos Phillips.
- Verifique las conexiones de alambres y cables al tablero de altoparlantes, cerca del tablero de control del motor.

PROBLEMA: El circuito de la caminadora falla durante un ejercicio.

SOLUCIÓN: Compruebe lo siguiente:

- Asegúrese de que la caminadora esté enchufada a un circuito dedicado de 20 amperios.
- Verifique que la máquina no esté conectada a un cable de extensión ni un protector contra sobretensión.
- Confirme que la máquina no esté conectada





a un tomacorriente equipado con protección de falla a tierra (GFCI) o a un circuito que tenga un tomacorriente equipado con protección de falla a tierra.

PROBLEMA: La banda para correr no se mantiene centrada durante el ejercicio.

SOLUCIÓN: Compruebe lo siguiente:

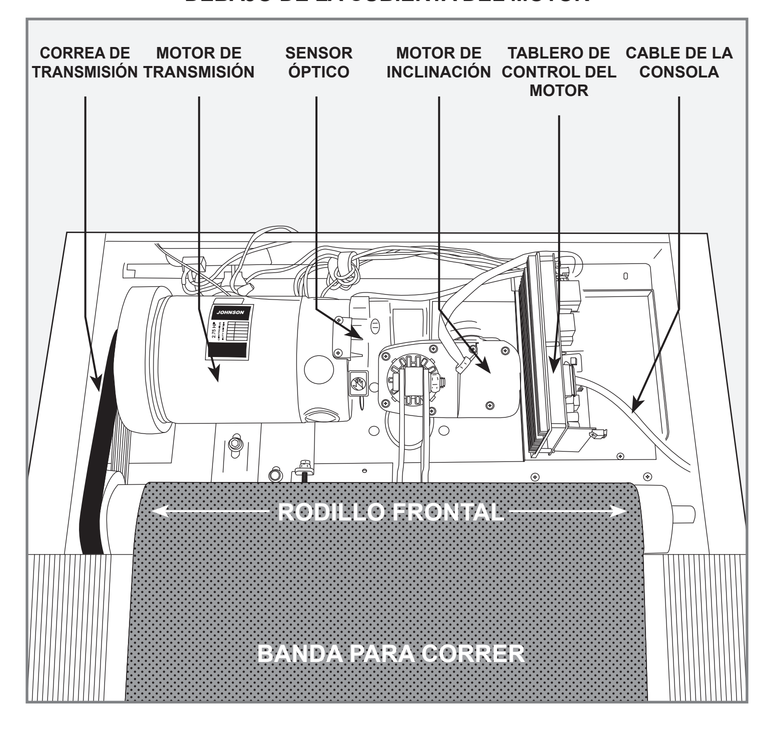
- Asegúrese de que la caminadora esté en una superficie nivelada.
- Verifique que la banda esté adecuadamente tensada y centrada. (Consulte las secciones CÓMO TENSAR y CÓMO CENTRAR LA BANDA PARA CORRER para ver instrucciones detalladas).

PROBLEMA: La velocidad de funcionamiento parece imprecisa.

SOLUCIÓN:

- Apague la caminadora y desenchúfela del tomacorriente de pared.
- Quite los tornillos de la cubierta del motor usando un destornillador Phillips.
- Verifique que el sensor óptico esté enchufado en el tablero de control del motor.
- Revise la conexión / el cable del sensor de velocidad para detectar cualquier daño visible.

DEBAJO DE LA CUBIERTA DEL MOTOR



CONSULTE LA INFORMACIÓN DE CONTACTO EN LA CONTRAPORTADA DEL TARJETA DE INFORMACIÓN PARA OBTENER ASISTENCIA.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS DEL RITMO CARDÍACO

(SENSOR DE PULSO ÚNICAMENTE)

Compruebe si en el entorno en el que se ejercita hay fuentes de interferencia como luces fluorescentes, computadoras, cercas invisibles, electrodomésticos o sistemas de seguridad del hogar que contengan motores grandes. Estos elementos pueden ocasionar lecturas erráticas del ritmo cardíaco.

Es posible que obtenga una lectura errática bajo las siguientes condiciones:

- Apretar demasiado las empuñaduras con sensor de pulso cardíaco. Trate de mantener una presión moderada mientras sostiene las empuñaduras con sensor de pulso cardíaco.
- Movimiento y vibración constantes por sujetar constantemente las empuñaduras con sensor de pulso cardíaco mientras se ejercita. Si recibe lecturas erráticas del ritmo cardíaco, intente sostener las empuñaduras con sensores de pulso cardíaco apenas el tiempo suficiente como para monitorear su ritmo cardíaco.
- Cuando respira con dificultad durante una ejercitación.
- Cuando sus manos están restringidas por el uso de un anillo.
- Cuando las manos están secas o frías. Intente humedecerse las palmas frotándolas entre sí para entibiarlas.
- Una persona con arritmia muy marcada.
- Una persona con arteriosclerosis o trastorno de la circulación periférica.
- Una persona cuya piel en la palma con la que se realiza la medición es especialmente gruesa.

Si esta sección de resolución de problemas no resuelve el problema, interrumpa el uso de la máquina y desconecte la corriente.

CONSULTE LA INFORMACIÓN DE CONTACTO EN LA CONTRAPORTADA DEL TARJETA DE INFORMACIÓN PARA OBTENER ASISTENCIA.

Cuando llame, es posible que se le solicite la información siguiente. Tenga a mano los siguientes elementos:

- nombre del modelo;
- número de serie;
- comprobante de compra (recibo o resumen de la tarjeta de crédito).

Algunas preguntas comunes que pueden realizarse en relación con la resolución de problemas son:

- ¿Cuánto hace que ocurre este problema?
- ¿Este problema ocurre cada vez que usa la máquina? ¿Con todos los usuarios?
- Si percibe un ruido, ¿este proviene de la parte delantera o de la trasera? ¿Qué tipo de ruido es (seco, chirrido, chillido, crujido, etc.)?
- ¿Se realizado el mantenimiento conforme al programa de mantenimiento?

¡Las respuestas a estas y otras preguntas les darán a los técnicos la capacidad de enviar piezas de sustitución adecuadas y el servicio técnico necesario para que usted y su caminadora se pongan en movimiento nuevamente!



NOTE:	REMARQUE :	NOTA:
If a question or problem arises please see INFORMATION CARD for contact information.	Si vous avez une question ou un problème, veuillez vous reporter à la FICHE DE RENSEIGNEMENTS pour obtenir les coordonnées.	Si surge una pregunta o un problema, consulte la TARJETA DE INFORMACIÓN para obtener la información de contacto.



Made in China | Fabriqué en Chine | Hecho en China